SAMSUNG

سامسونگ
فقط با ضمانت سام سرویس
www.samservice.com

اجاق ماکروویو

روش استفاده و راهنمای آشپزی

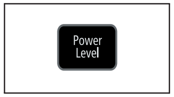
GE4020W / GE4020

راهنمای سریع ۲
اجاق ۲
صفحه کنترل ۳
لوازم جانبی ۳
طرز استفاده از کتابچه راهنما ۴
توصیه های ایمنی ۴
نصب و راه اندازی اجاق ماکروویو ۶
تنظیم ساعت ۶
وقتی دچار تردید یا مشکل می شوید چه می کنید ۷
پخت/ گرم کردن ۷
سطوح قدرت ۸
توقف پخت ۸
تنظیم زمان پخت ۸
استفاده از برنامه گرم کردن/ پخت سریع ۸
استفاده برنامه پخت دوتایی ۹
تنظیم برنامه گرم کردن / پخت سریع ۹
استفاده از سینی سرامیکی ۱۰
تنظیم سینی سرامیکی ۱۰
استفاده از برنامه یخ زدایی اتوماتیک ۱۱
تنظیم برنامه یخ زدایی اتوماتیک ۱۱
انتخاب وضعیت المنت حرارتی ۱۲
انتخاب لوازم جانبی ۱۲
گریل (کباب کردن) ۱۲
ترکیب ماکروویو و گریل ۱۳
قطع صدای بوق ۱۳
قفل ایمنی اجاق ماکروویو ۱۳
راهنمای لوازم آشپزی ۱۴
راهنمای آشپزی ۱۵
طرز تمیز کردن اجاق ماکروویو ۲۱
نگهداری و تعمیر اجاق ماکروویو ۲۲
مشخصات فنی ۲۲

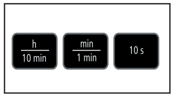
Code No.: DE68-03281A-01

راهنمای سریع

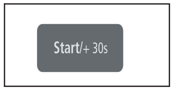
اگر می خواهید غذا بپزید.



۱. غذا را در اجاق آماده قرار دهید.
قدرت درجه حرارت را با یک یا چند بار فشار دادن کلید Power Level انتخاب کنید.

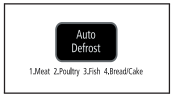


۲. زمان پخت غذا را با فشار دادن کلید 10min, 1min یا 10s انتخاب کنید.

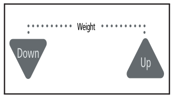


۳. کلید Start را فشا ر دهید.
نتیجه : در این هنگام پخت آغاز می گردد. پس از اتمام پخت دستگاه ۴ بار بوق می زند.

اگر می خواهید غذای منجمدی را ذوب کنید.



۱. غذای منجمد را در اجاق قرار دهید.
با یک یا چند بار فشار دادن کلید Auto Defrost نوع غذای منجمد خود را انتخاب نمایید.



۲. با فشار دادن کلید Up/Down وزن غذای منجمد را انتخاب کنید.

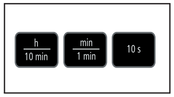
۳. کلید Start رافشار دهید.

اگر بخواهید ۳۰ ثانیه به زمان اضافه کنید.

بگذارید غذا داخل اجاق بماند .
برای هر ۳۰ ثانیه یک بار کلید +30s را فشار دهید.

اگر می خواهید غذا را گریل (کباب کردن) کنید.

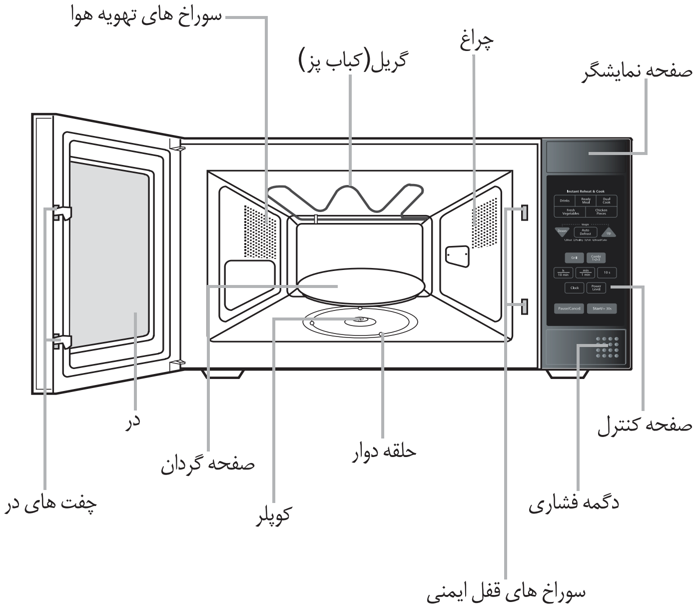
۱. با فشار دادن کلید Grill، انتخاب زمان (کلید 10min, 1min یا 10s) و کلید Start، گریل را برای دمای مورد نظر گرم کنید.



۲. غذا را روی پایه فلزی در اجاق قرار دهید.
کلید Grill فشار دهید. زمان را با فشار دادن کلید 10min, 1min یا 10s انتخاب کنید.

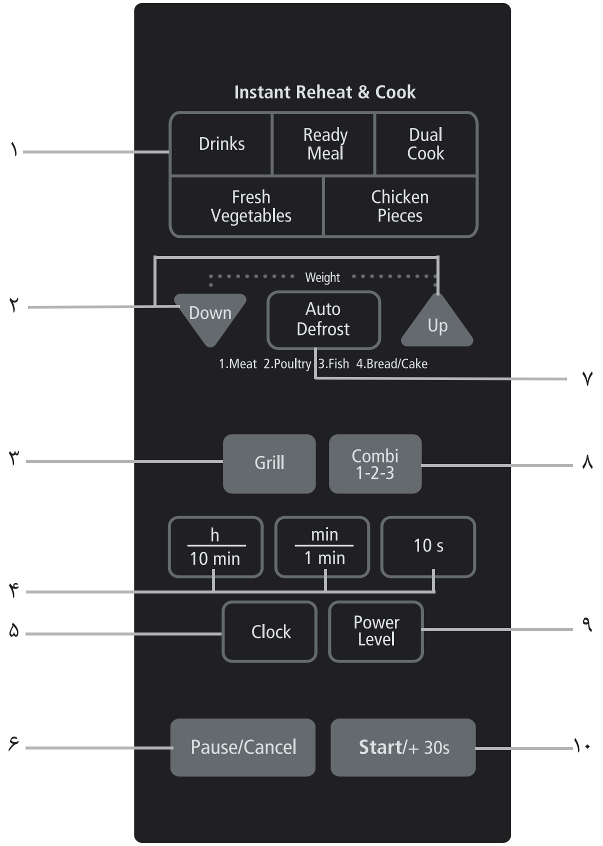
۳. کلید Start را فشار دهید.

اجاق



فارسی

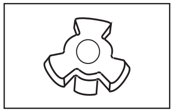
صفحه کنترل



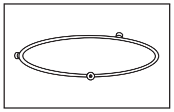
۱. گرم کردن/ پخت سریع
۲. کلید بالا/پایین (وزن)
۳. انتخاب حالت های گریل
۴. تنظیم زمان
۵. تنظیم ساعت
۶. کلید توقف/ حذف
۷. برنامه یخ زدایی اتوماتیک
۸. انتخاب حالت پخت ترکیبی
۹. انتخاب حالت ماکروویو/ سطوح قدرت
۱۰. کلید شروع

لوازم جانبی

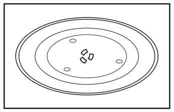
بنابر مدل دستگاهی که شما خریداری کرده اید، تعدادی لوازم جانبی در اختیار شما قرار می گیرد که برای موارد مختلفی مورد استفاده قرار می گیرد.



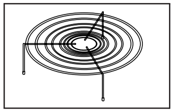
۱. **کوپلر**، این قطعه کف اجاق ، بالای محور موتور قرار داده شده است.



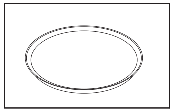
۲. **حلقه دوار**، که باید در مرکز اجاق قرار گیرد و صفحه گردان را محافظت می نماید.



۳. **صفحه گردان**، روی حلقه دوار قرار می گیرد و مرکز آن باید روی کوپلر قرارگیرد.



۴. **پایه فلزی**، روی صفحه گردان قرار می گیرد و مرکز آن را می توان در گریل یا پخت ترکیبی به کار برد.



۵. **بشقاب سرامیکی**، به صفحه ۱۶ تا ۱۹ مراجعه کنید.
بشقاب سرامیکی هنگام پخت اتوماتیک یا دستی مورد استفاد ه قرارمی گیرد.

☚ هرگز ماکروویو را بدون حلقه دوار و صفحه گردان روشن ننمایید.

طرز استفاده از کتابچه راهنما

شما یک اجاق ماکروویو **سامسونگ** خریداری نموده اید. این کتابچه حاوی اطلاعات ارزشمندی در مورد چگونگی استفاده از اجاق می باشد:

- **اقدامات ایمنی**
- **لوازم جانبی و ظروف آشپزی مناسب**
- **اطلاعات مفید برای آشپزی**

در صفحه اول کتابچه یک راهنمای سریع وجود دارد که چهار عمل اصلی پخت غذا را توضیح می دهد.

- **پخت غذا**
- **یخ زدایی کردن(Defrost) مواد غذایی منجمد**
- **گریل(کباب‌کردن)**
- **اضافه کردن زمان پخت**

در ابتدای این کتابچه، عکسی از اجاق ماکروویو و مهم تر از آن عکسی از صفحه کنترل مشاهده می کنید تا بتوانید کلیدها را راحت تر پیدا کنید. در مراحل گام به گام سه علامت مختلف استفاده شده است.

مهم **توجه** **احتیاط**

اقدامات لازم برای جلوگیری از قرارگرفتن بیش از حد در مقابل انرژی ماکروویو

قصور در رعایت موارد ایمنی زیر ممکن است منجر به خطر در معرض قرار گرفتن انرژی ماکروویو گردد.

۱. تحت هیچ شر ایطی نباید اجاق را با درِ باز به کار انداخت و یا قفل های ایمنی (چفت ها در) را دستکاری کرد و یا چیزی را داخل سوراخ های قفل ایمنی گذاشت.

۲. هیچ شیئی را بین درِ اجاق و صفحه جلویی قرار ندهید و نگذارید که بقایای مواد پاک کننده روی سطح درزها جمع شود. پس از استفاده از اجاق، حتماً درز و سطوح درز آن را ابتدا با یک پارچه مرطوب و سپس با یک پارچه خشک و نرم تمیز نمایید.

۳. در صورت خراب شدن اجاق ماکروویو ، تا زمانی که آن را توسط یک تعمیرکار مجرب که توسط کارخانه تعلیم دیده است ، تعمیر ننموده اید، آن را روشن ننمایید.

این مسئله خیلی مهم است که درِ اجاق کاملاً بسته باشد و هیچ صدمه ای به قطعات زیر وارد نشده باشد:

(۱) در، زوار در و سطوح درزهای در

(۲) چفت های در (شکسته یا شل شود)

(۳) سیم برق

۴. ماکروویو نباید توسط فرد دیگری به جز یک تکنیسین مجرب که زیر نظر کارخانه آموزش دیده است، تنظیم یا تعمیر شود.

توصیه های ایمنی

توصیه های مهم ایمنی.

این نکات را به دقت بخوانید و برای مراجعات بعدی در نظر داشته باشید.

لطفاً قبل از پخت غذا یا مایعات در ماکروویو، مطمئن شوید که اقدامات ایمنی زیر صورت گرفته است.

۱. از هیچ گونه وسایل آشپزی فلزی در داخل اجاق ماکرووویو استفاده نکنید:
- ظروف فلزی
- ظروف غذاخوری با تزئینات طلایی یا نقره ای
- سیخ کباب، چنگال و غیره

دلیل: ممکن است جرقه یا جریان الکتریکی به وجود آید و به اجاق ماکرووویو صدمه بزند.

۲. گرم نکنید:
- بطری ها، شیشه ها و ظروف خالی از هوا (برای مثال شیشه غذای بچه)
- غذاهای غیرقابل نفوذ در برابر هوا (مثل تخم مرغ، دانه های پوست دار مثل فندق یا گردو و گوجه فرنگی)

دلیل: افزایش فشار داخلی آنها ممکن است باعث انفجار آنها شود.

نکته مهم: درپوش ها، روکش و کیسه های سوراخ شده و غیره را بردارید.

۳. هرگز موقع خالی بودن اجاق ماکروویو آن را روشن نکنید.

دلیل: دیواره های اجاق ممکن است آسیب ببینند.

نکته مهم: همیشه یک لیوان آب را داخل اجاق قرار دهید تا اگر تصادفاً روشن شد، آب امواج داخل اجاق ماکروویو را جذب کند.

۴. هرگز سوراخ های تهویه هوا را با پارچه یا کاغذ نپوشانید.

دلیل: ممکن است پارچه یا کاغذ در اثر هوای داغی که از اجاق خارج می گردد، آتش بگیرد.

۵. همیشه موقع برداشتن ظرف غذا از داخل دستکش استفاده کنید.

دلیل: بعضی از ظروف امواج را جذب می نمایند و حرارت از غذا به ظرف منتقل می گردد. بنابراین ظروف همیشه داغ هستند.

۶. هرگز به المنت های حرارتی یا دیواره داخلی اجاق دست نزنید.

دلیل: این دیواره ها حتی پس از پایان آشپزی به اندازه کافی داغ هستند تا دست را بسوزانند، اگرچه به نظر نمی رسند.هرگز نگذارید مواد قابل اشتعال با محفظه داخل اجاق تماس حاصل نماید. اول اجازه دهید تا اجاق خنک شود.

۷. برای کاهش خطر آتش سوزی در محفظه ماکروویو:
- مواد اشتعال زا را داخل اجاق قرار ندهید.
- نوارهای سیمی را که دور بسته های کاغذی یا پلاستیکی پیچیده شده باز کنید.
- برای خشک کردن ماکروویو از روزنامه استفاده نکنید.

توصیه های ایمنی (ادامه)

۸. در موقع گرم کردن مایعات و غذای اطفال مراقبت های ویژه ای انجام دهید.
- همیشه پس از خاموش کردن ماکروویو ، حداقل ۲۰ ثانیه صبر کنید تا درجه حرارت متعادل گردد.
- در صورت لزوم در حین گرم شدن و همیشه پس از گرم شدن غذا را بهم بزنید.
- پس از گرم شدن ، در صورتی که ظرف خیلی داغ است، موقع بلند کردن آن مواظب آن باشید که خودتان را نسوزانید.
- خطر فوران با تاخیر، هنگام جوشیدن وجود دارد.
- برای جلوگیری از جوشیدن با تاخیر و امکان سوختن بدن، بایستی یک قاشق پلاستیکی یا شیشه ای داخل ظرف محتوی مواد آشامیدنی قرار دهید و قبل ، در حین و بعد از حرارت بهم بزنید.

دلیل: در حین حرارت دادن مایعات ، نقطه جوش تغییر می یابد ، این بدان معناست که فوران در حین جوشیدن ، پس از اینکه ظرف ز اجاق ماکروویو خارج گردید شروع می شود، و ممکن است خودتان را بسوزانید.

- در صورت سوختن و تاول زدن از دستورالعمل کمک های اولیه استفاده کنید:
  عضو سوخته شده را حداقل ۱۰ دقیقه در آب سرد فروبرید.
  روی آن را با یک پارچه تمیز و خشک بپوشانید.
  از به کار بردن هرگونه کرم، روغن و لوسیون خودداری کنید.
- هرگز ظرف را تا بالا پر نکنید و ظرفی را انتخاب نمایید که در قسمت بالا پهن تر از قسمت پایین باشد تا از سررفتن مواد در حین جوشیدن جلوگیری شود. بطری های با گردن باریک هم ممکن است در اثر زیاد شدن حرارت منفجر گردند.
- همیشه درجه حرارت غذا یا شیر بچه را قبل از خوراندن کنترل کنید.
- هرگز شیشه بچه را با پستانک روی آن ، حرارت ندهید چون ممکن است در اثر زیاد شدن حرارت منفجر گردند.

۹. سیم برق یا دوشاخه را داخل آب فرو نبرید و سیم برق را از سطوح داغ دور نگه دارید.
اگر سیم برق یا دوشاخه ، صدمه دیده باشد هرگز از دستگاه استفاده نکنید.

۱۰. در موقع باز کردن در، به اندازه طول بازوی خود از اجاق فاصله بگیرید.
دلیل: هوای داغ یا بخار خارج شده، ممکن است سبب سوختگی گردد.

۱۱. داخل محفظه ماکروویو را تمیز نگه دارید.
دلیل: ذرات و مواد غذایی و روغن های پاشیده شده به دیوار یا کف اجاق می چسبد و به رنگ آن صدمه می زند و کارآیی آن را کاهش می دهد.

۱۲. ممکن است صدای" کلیک" در موقع کارکردن ماکروویو و به خصوص موقعی که ماکروویو در حالت یخ زدایی می باشد، شنیده شود.
دلیل: وقتی که خروجی برق عوض می شود این صدا شنیده می شود که عادی است.

۱۳. اگر ماکروویو بدون مواد غذایی کارکند، به طور اتوماتیک برای ایمنی، برق آن قطع می شود.

دستورات ایمنی مهم

درصورتیکه غذا را در ظروف یک بار مصرف پلاستیکی، کاغذی یا دیگر مواد قابل احتراق گرم یا پخت می نمایید، بایستی در حین پخت هر از گاهی داخل اجاق را نگاه کنید.

مهم

بچه های کوچک هرگز نباید اجازه داشته باشند که از ماکروویو استفاده و یا با آن بازی کنند. همچنین هرگز نباید وقتی ماکروویو روشن است، بچه‌ها نزدیک آن تنها بگذارید. اشیاء مورد علاقه بچه ها نباید روی ماکروویو و یا داخل آن مخفی شود.

مهم

اگر در یا چفت های در اجاق ماکروویو آسیب ببیند، تا زمانی که دستگاه به وسیله تکنیسین مجرب تعمیر نشده، نباید از آن استفاده شود.

مهم

برای هر شخصی خطرناک استکه بدون محافظ در معرض امواج ماکروویو قرار بگیرد.

مهم

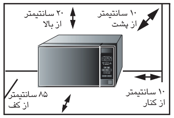
مایعات و غذاها را زمانی که در حالت احتراق هستند، نباید به صورت سرپوشیده گرم کنید.

مهم

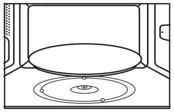
فقط زمانی به کودکان اجازه استفاده از دستگاه را بدهید که دستورات لازم جهت استفاده صحیح را به آنان آموزش داده باشید. کودکان می توانند به صورت ایمن و مطمئن از این اجاق استفاده کنند، در صورتی که خطرات استفاده نادرست را بدانند.

نصب و راه اندازی اجاق ماکروویو

اجاق ماکروویو را در یک سطح صاف و به اندازه کافی محکم قرار دهید تا به راحتی بتواند وزن آن را تحمل کند.



۱. در موقع نصب اجاق ، با قرار دادن حداقل ۱۰سانتیمتر (۴ اینچ) فاصله از پشت و از پهلوی آن و ۲۰ سانتیمتر (۸ اینچ) ز بالای آن و ۸۵ سانتیمتر (۳۳ اینچ) از کف آن مطمئن شوید که به اندازه کافی فضای تهویه برای آن وجود دارد.



۲. تمامی لوازم بسته بندی شده داخل اجاق ماکروویو را بردارید.
حلقه دوار و صفحه گردان را نصب نمایید.
کنترل کنید که صفحه گردان به راحتی می چرخد.

۳. اجاق ماکروویو باید طوری قرار داده شود که پریز برق در دسترس باشد.

❊ هرگز سوراخ های تهویه هوا را مسدود نکنید. چراکه ممکن است در اثر بالا رفتن حرارت، اجاق ماکروویو به طور اتوماتیک خاموش شود. در این حالت تا وقتی که دستگاه به اندازه کافی سرد نشود، غیرقابل استفاده خواهد بود.

❊ برای ایمنی شخصی خودتان، دو شاخه سیم را به یک پریز زمینی ۳شاخه ۲۳۰ ولت، ۵۰ هرتز AC ، متصل نمایید. اگر سیم برق دستگاه صدمه دید. برای جایگزین کردن آن با نزدیک ترین نمایندگی تماس بگیرید.

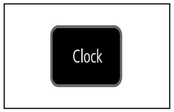
❊ هرگز اجاق ماکروویو را در محیط های گرم یا مرطوب مثلاً نزدیک اجاق های معمول یا رادیاتور نصب نکنید. مشخصات برق ماکروویو باید رعایت شود و درصورت استفاده از سیم رابط، کابل بایستی مشخصات همان کابل استانداردی که ضمیمه ماکروویو می باشد را داشته باشد. قبل از استفاده از اجاق برای اولین بار، قسمت های داخلی و زوار آن را با یک دستمال مرطوب تمیز نمایید.

تنظیم ساعت

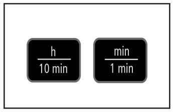
در ماکروویو شما یک ساعت نصب شده است.این ساعت می تواند زمان را به صورت ۲۴ یا ۱۲ ساعته نمایش دهد. ساعت باید در موارد زیرتنظیم‌شود:

- **وقتی برای اولین بار ماکروویو را نصب می کنید**
- **پس از قطع برق**

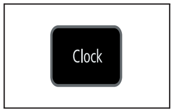
✉ موقع تغییر ساعت در زمستان و تابستان فراموش نکنید که دوباره ساعت را تنظیم کنید.



۱. برای نمایش ساعت در حالت ...	۲. کلید Clock را فشار دهید ...
۲۴ ساعته	یک بار
۱۲ ساعته	دو بار



۲. ساعت را با کلید h و دقیقه را با کلید min تنظیم کنید.



۳. زمانی که ساعت درست به نمایش در آمد دوباره کلید Clock را فشار دهید تا ساعت شروع به کار کند.

وقتی دچار تردید یا مشکل شدید، چه کار کنید

اگر دچار یکی از مشکلات زیر شدید، راه حل های ارائه شده را امتحان نمایید.

◆ این حالات عادی هستند.
- تشکیل قطرات آب در داخل محفظه
- جریان هوا در اطراف در و روکش خارجی
- انعکاس نور در اطراف در و روکش خارجی
- خروج بخار از اطراف در یا دریچه ها

◆ وقتی که کلید Start را فشار می دهید، اجاق روشن نمی شود.
- آیا در، کاملاً بسته شده است؟

◆ غذا به هیچ وجه پخته نشده است.
- آیا تایمر را به درستی تنظیم نموده اید/یا کلید Start را فشار داده اید؟
- آیا در، بسته است؟
- آیا بار مصرف برق آنقدر زیاد است که موجب شده فیوز بپرد ویا جرقه بزند؟

◆ غذا بیشتر یا کمتر از حد لازم پخته شده است.
- آیا بنا به نوع غذا، زمان مناسبی برای پخت آن در نظر گرفته اید؟
- آیا درجه حرارت مناسبی انتخاب شده است؟

◆ جرقه و صدایی در داخل ماکروویو به وجود آید (قوس الکتریکی)
- آیا از ظروف با تزئینات فلزی استفاده کرده اید؟
- آیا چنگال یا لوازم آشپزخانه فلزی داخل اجاق ماکروویو جاگذاشته اید؟
- آیا فویل آلومینیومی خیلی نزدیک به دیواره داخلی نیست؟

◆ ماکروویو با امواج رادیو و تلویزیون تداخل پیدا می کند.
- زمانیکه اجاق ماکروویو در حال کارکردن است ممکن است پارازیت هایی در تلویزیون یا رادیو پدید آید. این مسئله عادی است. برای حل این مسئله، ماکروویو را به دور از رادیو و تلویزیون یا آنتن های هوایی نصب نمایید.
- در صورتی که تداخلی در عمل کننده ها (میکروپروسسورها) حاصل گردد، صفحه نمایش ممکن است خاموش شود. برای حل این مشکل، دوشاخه برق را قطع نموده و مجدداً وصل نمایید و دوباره ساعت را تنظیم کنید.

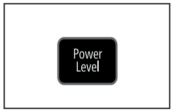
✉ در صورتی که راهنمایی های فوق، شما را در حل مشکلتان کمک ننمود، با تعمیرکار محلی یا خدمات پس از فروش سامسونگ تماس بگیرید.

پخت/ گرم کردن

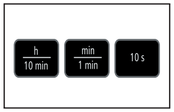
دستورالعمل زیر چگونگی پخت یا گرم کردن غذا را توضیح می دهد.

همیشه قبل از شروع کار اجاق ماکروویو، تنظیم های لازم برای پخت غذا کنترل نمایید.

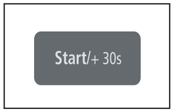
اول، غذا را در وسط صفحه گردان قرار دهید. سپس در را ببندید.



۱. کلید Power Level را فشار دهید.
نتیجه: علامت ۹۰۰W (حداکثر قدرت پخت) نمایان می شود. سطوح حرارت مورد نظر را با فشار دادن مجدد کلید Power Level انتخاب نمایید تا سطح حرارت مورد نظر نمایان گردد.



۲. زمان پخت را با فشار دادن کلید 10min ,1min یا 10s تنظیم کنید.



۳. کلید Start را فشار دهید.
نتیجه: چراغ داخل اجاق روشن می شود و صفحه گردان شروع به چرخیدن می نماید.
۱) عمل پخت آغاز می گردد و در پایان ماکروویو چهار بار بوق می زند.
۲) علامت هشداردهنده بعدی هریک دقیقه ۳ بار بوق می زند.
۳) ساعت روی صفحه نمایش دوباره ظاهر می گردد.

☚ هرگز وقتی اجاق ماکروویو خالی است، آن را روشن نکنید.

✉ اگر می خواهید غذا را برای مدتی کوتاه با حداکثر قدرت (۹۰۰W) حرارت دهید، کافی است کلید 30s+ را به ازای هر ثانیه زمان پخت یک بار فشار دهید. اجاق فوراً شروع به کار می کند.

سطوح قدرت

شما می توانید از بین سطوح درجه حرارت که در زیر آمده، یکی را انتخاب کنید.

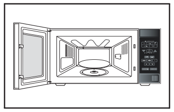
سطح درجه حرارت	خروجی	
	MWO	گریل
زیاد	900 W	
متوسط زیاد	600 W	
متوسط	450 W	
متوسط پایین	300 W	
یخ زدایی	180 W	
پایین/ برای گرم نگهداشتن	100 W	
گریل	-	1300 W
پخت ترکیبی I	600 W	1300 W
پخت ترکیبی II	450 W	1300 W
پخت ترکیبی III	300 W	1300 W

☒ اگر از درجه حرارت بیشتری استفاده می نمایید، بایستی زمان پخت را کاهش دهید.

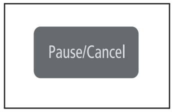
☒ اگر از درجه حرارت کمتری استفاده می نمایید، بایستی زمان پخت را افزایش دهید.

توقف پخت

شما می توانید برای کنترل کردن غذا، عمل پخت را در هر زمانی متوقف کنید.



۱. برای توقف موقت:
در را باز کنید.
نتیجه: عمل پخت متوقف می شود. برای از سرگیری عمل پخت در را ببندید و دوباره کلید Start فشار دهید.

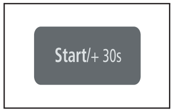


۲. برای توقف کامل:
کلید Pause/Cancel را فشار دهید.
نتیجه: عمل پخت متوقف می شود. اگر می خواهید برنامه پخت را حذف کنید، کلید Pause/Cancel را دوباره فشار دهید.

☒ شما همچنین می توانید هرگونه برنامه ای را قبل از شروع، به راحتی با فشار دادن کلید Pause/Cancel حذف کنید.

تنظیم زمان پخت

شما می توانید با هر بار فشار دادن کلید +30s ، زمان پخت را ۳۰ ثانیه افزایش دهید.

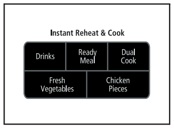


کلید +30s را هریک بار ، برای هر ۳۰ ثانیه زمان اضافی فشار دهید.

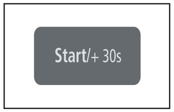
استفاده از برنامه گرم کردن/ پخت سریع

با برنامه گرم کردن/ پخت سریع، زمان پخت به صورت اتوماتیک تنظیم می شود و شما مجبور نیستید کلیدی را فشار دهید. شما می توانید مقدار سرو غذا را با چند بار فشار دادن کلید گرم کردن و پخت سریع انتخاب کنید.

اول، غذا را در وسط صفحه گردان قرار دهید. سپس در را ببندید.



کلید Instant Reheat and Cook را هر چند بار که لازم است، فشار دهید.



برای اضافه کردن هر ۳۰ ثانیه یک بار کلید +30s را فشار دهید.

نتیجه: چراغ داخل اجاق روشن می شود و صفحه گردان شروع به چرخیدن می نماید.

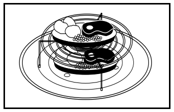
۱) عمل پخت آغاز می گردد و در پایان ماکروویو چهار بار بوق می زند.
۲) علامت هشداردهنده بعدی هریک دقیقه ۳ بار بوق می زند.
۳) ساعت روی صفحه نمایش دوباره ظاهر می گردد.

مثال: برای گرم کردن ۳ فنجان قهوه، کلید Drinks را سه بار فشار دهید. برای پیدا کردن جزئیات، به جدول صفحه روبرو مراجعه کنید.

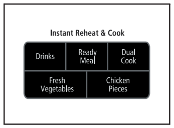
☒ فقط از لوازمی استفاده کنید که مناسب ماکروویو هستند.

استفاده از برنامه پخت دوتایی

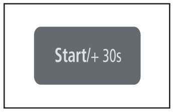
اجاق ماکروویو سامسونگ شما می تواند هم زمان دو غذای مختلف را با استفاده از قابلیت پخت دوتایی بپزد.



۱. دو بشقاب غذای آماده را در اجاق قرار دهید، یکی روی پایه فلزی و دیگری روی صفحه گردان.



۲. کلید Dual Cook (پخت دوتایی) را فشار دهید.



۳. برای اضافه کردن هر ۳۰ ثانیه یک بار کلید 30s+ را فشار دهید.

نتیجه: چراغ داخل اجاق روشن می شود و صفحه گردان شروع به چرخیدن می نماید.

۱) عمل پخت آغاز می گردد و در پایان ماکروویو چهار بار بوق می زند.

۲) علامت هشداردهنده بعدی هریک دقیقه ۳ بار بوق می زند.

۳) ساعت روی صفحه نمایش دوباره ظاهر می گردد.

مثال: کلید Dual Cook را دو بار برای پخت یا گرم کردن ۵۰۰g ~ ۴۵۰g × ۲ غذای آماده، فشار دهید. به جدول روبرو مراجعه کنید.

☛ زمانی که از پخت دوگانه استفاده می کنید (دو جور غذا را گرم می کنید)، همیشه از پایه فلزی استفاده کنید. همیشه پایه فلزی را روی صفحه گردان قرار دهید.

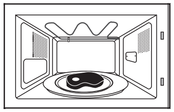
تنظیم برنامه گرم کردن سریع

جدول زیر برنامه های مختلف گرم کردن و پخت، مقادیر، زمان توقف و پیشنهادات مفیدی را ارائه می نماید.

کد/غذا	مقدارغذا	زمان لازم	پیشنهادات
۱. نوشیدنی ها (سرد) قهوه، شیر، چای و آب	۱۵۰ میلی لیتر (۱ فنجان) ۳۰۰ میلی لیتر (۲ فنجان) ۴۵۰ میلی لیتر (۳ فنجان) ۶۰۰ میلی لیتر (۴ فنجان)	۱ تا ۲	مایعات را در فنجان های سرامیکی بریزید و بدون درپوش گرم کنید. یک فنجان را در وسط ۲ فنجان را روبروی هم و ۳ یا ۴ فنجان را به صورت دایره ای بچینند. در زمان توقف بگذارید در اجاق بمانند. قبل و بعد از زمان توقف آن ها را هم بزنید و در زمان خارج کردن از اجاق دقت کنید. (به توصیه های ایمنی برای مایعات مراجعه کنید)
۲. غذای آماده سرد	۳۰۰ـ۳۵۰ گرم ۴۰۰ـ۴۵۰ گرم ۵۰۰ـ۵۵۰ گرم	۳ دقیقه	غذا را در بشقاب سرامیکی بگذارید و روی آن را با سلفون ماکروویو بپوشانید. این برنامه برای غذاهایی با سه نوع ترکیب مختلف مناسب است.(مثل گوشت با سس، سبزیجات و مخلفات مثل سیب زمینی، برنج یا ماکارونی)
۳. پخت دوتایی	گرم۵۰۰ ـ۳۰۰ × ۲ گرم۴۵۰ ـ۴۰۰ × ۲	۲ دقیقه	هرکدام از غذاها را در یک ظرف سرامیکی قرار دهید و روی آن ها با سلفون مخصوص ماکروویو بپوشانید. این برنامه برای غذاهای تشکیل شده از ۳ غذا (گوشت با سس، سبزیجات به همراه سیب زمینی، برنج یا پاستا) مناسب می باشد. یک بشقاب را روی صفحه گردان و دیگری را روی پایه فلزی قرار دهید.
۴. سبزیجات تازه	۲۰۰ـ۲۵۰ گرم ۳۰۰ـ۳۵۰ گرم ۴۰۰ـ۴۵۰ گرم ۵۰۰ـ۵۵۰ گرم ۶۰۰ـ۶۵۰ گرم ۷۰۰ـ۷۵۰ گرم	۳ دقیقه	سبزیجات را پس از شستن، تمیز کردن و خرد کردن به طور یکنواخت، وزن نمایید آن ها را داخل یک کاسه بلوری سرپوش دار بریزید. برای پختن ۲۰۰ـ۴۵۰ گرم سبزی مقدار ۴۵ میلی لیتر (۳ قاشق سوپخوری) آب، برای پختن ۵۰۰ـ۶۵۰ گرم سبزی مقدار ۶۰ میلی لیتر (۴ قاشق سوپخوری) آب و برای پختن ۷۰۰ـ۷۵۰ گرم سبزی مقدار ۷۵ میلی لیتر (۵ قاشق سوپخوری) آب اضافه نمایید. پس از پخت به هم بزنید اگر مقدار سبزی بیشتری پخت می کنید یک بار هم در حین پخت ، به هم بزنید.
۵. قطعات جوجه	۲۰۰ـ۳۰۰ گرم (یک تکه) ۴۰۰ـ۵۰۰ گرم (۲ تکه) ۶۰۰ـ۷۰۰ گرم (۲ـ۳ تکه) ۸۰۰ـ۹۰۰ گرم (۳ـ۴ تکه)	۳ دقیقه	روی قطعات جوجه را با برس روغن بمالید و آن ها را با نمک و فلفل آغشته کنید. سپس آن ها را روی پایه فلزی به صورتی قرار دهید که پوست آنها رو به پایین باشد. بعد از بوق ماکروویو، آن ها را برگردانید.

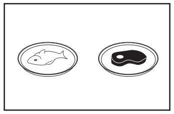
استفاده از بشقاب سرامیکی

اجاق ماکروویو شما یک بشقاب سرامیکی دارد که در لوازم جانبی می باشد.این بشقاب سرامیکی به شما این امکان را می دهدکه نه تنها روی غذای شما بلکه زیر آن نیز با گرمای زیاد بشقاب سرامیکی، برشته و قهوه ای شود. در جدول روبرو چندین غذا وجود دارد که می توانید آن ها انتخاب کنید (صفحه بعد را ببینید).
بشقاب سرامیکی می تواند برای گوشت، تخم مرغ، سوسیس و ... استفاده شود.

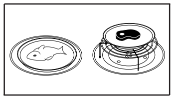


۱. بشقاب سرامیکی را مستقیماً روی صفحه گردان قرار دهید و آن را با بالاترین درجه ترکیبی ماکروویو ـ گریل [۶۰۰W + گریل] از قبل گرم نمایید، با توجه به موارد و دستورالعمل های جدول.
برای بیرون آوردن بشقاب سرامیکی همیشه از دستکش استفاده کنید، زیرا ظرف خیلی داغ است.

۲. اگر غذاهایی از قبیل تخم مرغ و گوشت می پزید برای اینکه کاملاً برشته شود، به وسیله برس بشقاب سرامیکی را با روغن چرب کنید.
❊ ـ لطفاً توجه داشته باشید که بشقاب سرامیکی یک لایه تفلون دارد که آسیب پذیر است. بنابراین روی آن از وسایل تیزی مانند چاقو استفاده نکنید.
ـ برای برداشتن غذا از لوازم آشپزی پلاستیکی استفاده کنید و غذا را اول از بشقاب خارج کنید و بعد ببرید.



۳. غذا را روی بشقاب سرامیکی قرار دهید.
❊ - لوازمی را که در مقابل گرما مقاوم نیستند، مانند کاسه های پلاستیکی را روی بشقاب سرامیکی قرار ندهید.
❊ - هرگز بشقاب سرامیکی را بدون صفحه گردان ، در اجاق قرار ندهید.



۴. بشقاب سرامیکی را روی پایه فلزی (یا صفحه گردان) در اجاق قرار دهید.

۵. سطح قدرت و زمان پخت مناسب را انتخاب کنید. به جدول صفحه بعد مراجعه کنید.

چگونه بشقاب سرامیکی را تمیز کنیم.
بشقاب سرامیکی را با آب گرم و مایع ظرفشویی بشویید و آبکشی کنید.

هرگز از برس یا اسفنج زبر استفاده نکنید. در غیر این صورت لایه رویی بشقاب صدمه می بینید.

❊ **لطفاً توجه داشته باشید**
بشقاب سرامیکی را نباید در ماشین ظرفشویی بشویید.

تنظیم برنامه بشقاب سرامیکی

قبل از پخت غذا، پیشنهاد می کنیم بشقاب سرامیکی را روی صفحه گردان گرم کنید. از ۶۰۰W + گریل استفاده نمایید و برای زمان و دستورالعمل به جدول مراجعه کنید.

غذا	مقدار	قدرت	زمان گرم کردن (دقیقه)	زمان پخت (دقیقه)	پیشنهادات
گوجه فرنگی کبابی	۲۰۰ گرم (۲ تکه) ۴۰۰ گرم (۴ تکه)	۴۵۰W + گریل	۳	۳ ۴	بشقاب سرامیکی را گرم کنید. گوجه‌فرنگی ها را از وسط نصف کنید. روی آن ها پنیر بگذارید و به صورت دایره ای روی بشقاب سرامیکی بچینید. بشقاب سرامیکی را روی صفحه گردان بگذارید.
برگر (منجمد)	۲ تکه (۱۲۵ گرم) ۴ تکه (۲۵۰ گرم)	۶۰۰W + گریل	۳	۶ ـ ۶½ ۸ ـ ۸½	بشقاب سرامیکی را گرم کنید. برگرها را به صورت دایره ای روی آن قرار دهید. بشقاب سرامیکی را روی پایه فلزی قرار دهید. بعد از ۴ تا ۵ دقیقه برگردانید.
باگت (منجمد)	۱۵۰ گرم (یک تکه) ۲۵۰ گرم (۲ تکه) ۳۵۰ گرم (۳ تکه)	۴۵۰W + گریل	۲ ـ ۳		بشقاب سرامیکی را گرم کنید. یک نان باگت را در وسط بشقاب قرار دهید و ۲ نان باگت را روبروی هم روی بشقاب سرامیکی بگذارید. این برنامه برای نان های باگت با مواد دیگر برای مثال سبزیجات، همبرگر و پنیر مناسب می باشد.
پیتزا (منجمد)	۳۰۰ـ۳۵۰ گرم ۴۰۰ـ۴۵۰ گرم	۶۰۰W + گریل	۵	۷ ـ ۸ ۹ ـ ۱۰	بشقاب سرامیکی را گرم کنید. پیتزا را روی بشقاب سرامیکی قرار دهید و آن را روی پایه فلزی بگذارید.
مینی پیتزا (سرد)	۱۰۰ـ۱۵۰ گرم ۲۰۰ـ۲۵۰ گرم	۶۰۰W + گریل	۵	۳ - ۳½ ۴ - ۴½	بشقاب سرامیکی را گرم کنید. پیتزا را روی بشقاب سرامیکی قرار دهید و آن را روی پایه فلزی بگذارید.
چیپس مخصوص فر (منجمد)	۲۰۰ گرم ۳۰۰ گرم ۴۰۰ گرم	۴۵۰W + گریل	۴	۹ ۱۲ ۱۵	بشقاب سرامیکی را گرم کنید. چیپس ها را روی بشقاب سرامیکی پخش کنید. بشقاب را روی پایه فلزی بگذارید. بعد از گذشت نیمی از زمان پخت آن ها را برگردانید.
سیب زمینی پخته	۲۵۰ گرم	۶۰۰W + گریل	۴	۴ - ۵½ ۷ - ۷½	بشقاب سرامیکی را گرم کنید. سیب زمینی ها را از وسط نصف کنید. آن ها را از طرف بریده شده، به صورت دایره ای روی بشقاب سرامیکی بگذارید. بشقاب را روی پایه فلزی بگذارید.
ماهی تکه تکه شده (منجمد)	۱۵۰ گرم (۵ تکه) ۳۰۰ گرم (۱۰ تکه)	۶۰۰W + گریل	۴	۶ - ۶½ ۸½ - ۹	بشقاب سرامیکی را گرم کنید. با برس و روغن بشقاب را چرب کنید. ماهی ها را به صورت دایره ای روی آن بچینید. ۵ تکه را بعد از ۳½ دقیقه و ۱۰ تکه را بعد از ۵ دقیقه برگردانید.
ناگت مرغ (منجمد)	۱۲۵ گرم ۲۵۰ گرم	۶۰۰W + گریل	۴	۴½ - ۵ ۶½ - ۷	بشقاب سرامیکی را گرم کنید. با برس و روغن بشقاب را چرب کنید. ناگت ها را به صورت دایره ای روی آن بچینید. ۱۲۵ گرم را بعد از ۳ دقیقه و ۲۵۰ گرم را بعد از ۵ دقیقه برگردانید.

استفاده از برنامه یخ زدایی اتوماتیک

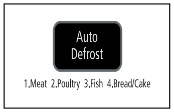
فرآیند یخ زدایی اتوماتیک شما را قادر می سازد که گوشت، مرغ، ماهی و نان یا کیک را از حالت انجماد خارج کنید.

زمان یخ زدایی و میزان قدرت به طور اتوماتیک تنظیم می گردد.

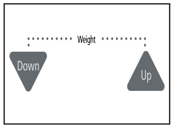
شما فقط باید برنامه و وزن را تعیین نمایید.

☒ فقط از ظروفی استفاده کنید که در مقابل امواج ماکروویو مقاوم هستند.

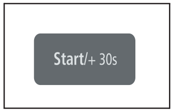
ابتدا غذا را در وسط صفحه گردان قرار دهید و درب را ببندید.



۱. نوع غذایی را با فشار دادن Auto Defrost یک بار یا چند بار انتخاب کنید. (به جدول صفحه بعد مراجعه نمایید.)



۲. وزن غذا را با فشار دادن کلید Up/Down انتخاب کنید. تا حداکثر ۱۵۰۰ گرم می توانید انتخاب نمایید.



۳. کلید Start را فشار دهید.

<u>نتیجه:</u>

- عمل یخ زدایی شروع می شود.
- در اواسط عمل یخ زدایی اجاق ماکروویو بوق می زند تا یادآوری کند که غذا را برگردانید.
- کلید Start را مجدداً فشار دهید تا عمل یخ زدایی خاتمه یابد.

☒ شما می توانید مواد غذایی را به صورت غیر اتوماتیک نیز یخ زدایی کنید. برای این کار حالت پخت/گرم کردن را با سطح قدرت ۱۸۰W انتخاب نمایید. برای جزئیات بیشتر به تیتر "پخت/گرم کردن" در صفحه ۷ مراجعه کنید.

تنظیم برنامه یخ زدایی اتوماتیک

جدول زیر، برنامه های مختلف یخ زدایی اتوماتیک، مقادیر، زمان لازم و پیشنهادات مفید را ارائه می دهد.

قبل از شروع یخ زدایی، هر نوع روکش و بسته بندی مواد غذایی را بردارید. گوشت، مرغ، ماهی، نان و کیک را درو ن یک بشقاب سرامیکیقراردهید.

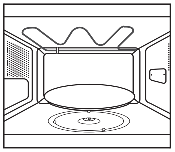
کد/علامت	مقدار	زمان لازم	پیشنهادات
۱. گوشت	۲۰۰ تا ۲۰۰۰ گرم	۲۰ـ۶۰ دقیقه	لبه های آن را با فویل آلومینیومی بپوشانید. وقتی ماکروویو بوق زد، گوشت را برگردانید. این برنامه برای گوشت گاو، بره، استیک و گوشت قطعه شده و چرخ شده مناسب است.
۲. مرغ	۲۰۰ تا ۲۰۰۰ گرم	۲۰ـ۶۰ دقیقه	ران و بال مرغ را با فویل آلومینیومی بپوشانید. پس از شنیدن صدای بوق ماکروویو، مرغ کامل و یا قطعات مرغ مناسب است.
۳. ماهی	۲۰۰ تا ۲۰۰۰ گرم	۲۰ـ۵۰ دقیقه	دم ماهی درسته را با فویل آلومینیومی بپوشانید. پس از شنیدن صدای بوق ماکروویو ، ماهی را برگردانید. این برنامه برای ماهی کامل و یا فیله شده مناسب است.
۴. نان / کیک	۱۲۵ تا ۱۰۰۰ گرم	۵ ـ۲۰ دقیقه	نان را روی یک تکه کاغذ نسوز قرار دهید و به محض اینکه ماکروویو بوق زد، نان را برگردانید. کیک را در یک بشقاب سرامیکی قراردهید و در صورت امکان به محض بوق زدن ماکروویو آن را برگردانید. (ماکروویو به کار خودش ادامه می دهد و وقتی که درب آن باز شود متوقف می گردد.) این برنامه برای انواع نان، درسته و یا تکه شده و همچنین برای انواع نان باگت مناسب است. نان های باگت را به صورت دایره ای قرار دهید. این برنامه برای انواع کیک های خمیری، بیسکوییت ها، کیک های پنیری و کلوچه مناسب است. این برنامه برای کلوچه های نازک یا ترد کیک های میوه ای و خامه ای و شکلاتی مناسب نیست.

انتخاب وضعیت المنت حرارتی

از المنت حرارتی در موقع کباب کردن استفاده می شود. فقط یک حالت برای استفاده از آن وجود دارد. باید به مصرف کنندگان بگوییم که آن فقط باید به صورت عمودی استفاده گردد.

- **به صورت افقی برای کباب کردن یا حالت ترکیبی ماکروویو + کباب پز (گریل)**

فقط وقتی که المنت حرارتی سرد می باشد، جای آن را تغییر دهید. هنگامی که آن را به حالت عمودی قرار می دهید، فشار زیادی روی آن وارد نکنید.

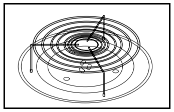


برای قرار دادن المنت حرارتی به حالت ...	سپس ...
برای قرار دادن المنت حرارتی به حالت افقی (گریل یا گریل+ ماکروویو)	◆ المنت حرارتی را به سمت خودتان بکشید. ◆ آن را به طرف بالا بکشید تا موازی سقف ماکروویو قرارگیرد.

در موقع تمیز کردن قسمت بالایی داخل محفظه، بهتر است که المنت را به اندازه زاویه °۴۵ به سمت پایین آورید و آنجا را تمیز نمایید.

انتخاب لوازم جانبی

فقط از ظروفی که در مقابل امواج ماکروویو مقاوم هستند استفاده نمایید، از ظروف پلاستیکی، فنجان های کاغذی و دستمال کاغذی و غیره استفاده نکنید.

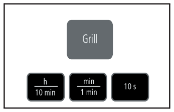


اگر می خواهید از حالت پخت ترکیبی (گریل + ماکروویو) استفاده کنید، فقط از ظروفی که در مقابل امواج ماکروویو و حرارت آن مقاوم هستند استفاده نمایید. لوازم و ظروف آشپزی فلزی ممکن است به اجاق شما صدمه بزنند.

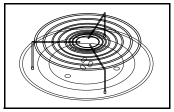
برای اطلاعات بیشتر در مورد لوازم و ظروف آشپزی به " راهنمای لوازم آشپزی" در صفحه ۱۴ رجوع کنید.

گریل (کباب کردن)

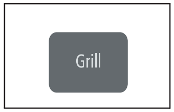
شما می توانید با استفاده از گریل، بدون استفاده از امواج ماکروویو، به سرعت غذا را گرم یا برشته نمایید. برای این منظور یک پایه گریل (پایه فلزی) به دستگاه شما ضمیمه شده است.



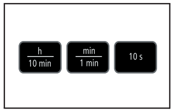
۱. با فشار دادن کلید Grill (گریل) و تنظیم زمان با فشار دادن کلید 10min, 1min یا 10s، گریل را با درجه حرارت لازم گرم کنید.



۲. کلید Start را فشار دهید.

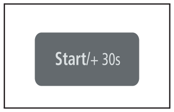


۳. در را باز کرده و غذا را روی پایه فلزی قرار دهید. در را ببندید.



۴. کلید Grill را فشار دهید.

نتیجه: این صفحه نمایش ظاهر می شود.



۵. با فشار دادن کلید 10min, 1min یا 10s، زمان گریل را تنظیم نمایید. حداکثر زمان برای گریل ۶۰ دقیقه می باشد.

۶. کلید Start را فشار دهید.

نتیجه: پخت ترکیبی آغاز می گردد. در پایان:
۱) اجاق ماکروویو ۴ بار بوق می زند.
۲) زنگ یادآوری کننده ۳ بار بوق می زند. (هر یک دقیقه ، یک بار)
۳) ساعت دوباره ظاهر می گردد.

اگر در موقع کباب کردن دستگاه خاموش و روشن شد، نگران نشوید. این سیستم طوری طراحی شده است که از حرارت بیش ازحد جلوگیری می نماید.

همیشه برای دست زدن به ظروف داخل ماکروویو از دستکش استفاده کنید، چون ظروف خیلی داغ می شوند.

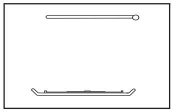
کنترل کنید که المنت حرارتی روی حالت افقی باشد.

ترکیب ماکروویو و گریل

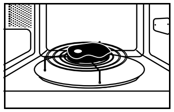
شما همچنین می توانید با ترکیب ماکروویو و گریل، همزمان غذا را به سرعت پخت و برشته نمایید.

☚ همیشه از لوازم آشپزی یا سرامیکی مناسب هستند، زیرا اشعه ماکروویو و حرارت آن استفاده نمایید. ظروف شیشه ای یا سرامیکی مناسب هستند، زیرا اشعه ماکروویو می تواند به صورت یکنواخت به غذا نفوذ کند.

☚ همیشه هنگام دست زدن به ظروف داخل اجاق ماکروویو از دستکش استفاده کنید، زیرا خیلی داغ هستند.



۱. مطمئن شوید که المنت حرارتی به صورت افقی قرار گرفته است. برای جزئیات بیشتر به صفحه ۱۲ مراجعه نمایید.

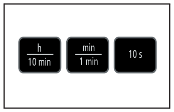


۲. درِ ماکروویو را باز کنید.
غذا را روی پایه فلزا قرار دهید و آن را روی صفحه گردان بگذارید.
درِ ماکروویو را ببندید.

۳. کلید Combi (پخت ترکیبی) را فشار دهید.
نتیجه: علائم زیر ظاهر می گردند.
(حالت ماکروویو و گریل)
۶۰۰W (انرژی خروجی)

✉ با دوبار فشار دادن کلید Combi قدرت مناسب را انتخاب کنید تا سطح قدرت مشابه ظاهر گردد.

☚ شما می توانید درجه حرارت گریل را تنظیم کنید.



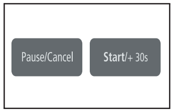
۴. با فشار دادن کلید 10min ،1min یا 10s، زمان مورد نیاز پخت را تنظیم کنید.
حداکثر زمان برای گریل ۶۰ دقیقه می باشد.

۵. کلید Start را فشار دهید.
نتیجه: پخت ترکیبی آغاز می گردد. در پایان:
۱) اجاق ماکروویو ۴ بار بوق می زند.
۲) زنگ یادآوری کننده پایان کار ۳ بار بوق می زند.
(هر یک دقیقه ، یک بار)
۳) ساعت دوباره ظاهر می گردد.

✉ حداکثر قدرت ماکروویو در حالت ترکیبی آن با گریل ۶۰۰W می باشد.

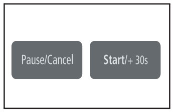
گریل (کباب کردن)

شما می توانید هر زمانی که بخواهید صدای بوق را قطع کنید.



۱. کلیدهای Pause /Cancel و Start را به طور هم زمان فشار دهید.
نتیجه:
◆ علامت زیر ظاهر می گردد.

◆ وقتی که کلیدی را فشار می دهید، دیگر اجاق ماکروویو بوق نمی زند.



۲. برای بازگرداندن صدای بوق دوباره کلیدهای Pause/Cancel و Start را هم زمان فشار دهید.
نتیجه:

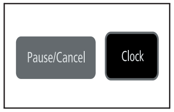
◆ علامت زیر ظاهر می گردد.

◆ اجاق ماکروویو دوباره با بوق فعال کار خواهد کرد.

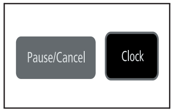
قفل ایمنی اجاق ماکروویو

اجاق ماکروویو شما مجهز به یک برنامه قفل ایمنی ویژه برای عدم دسترسی کودکان می باشد،که به وسیله آن ماکروویو طوری قفل می‌شود که بچه ها و هر شخص ناوارد دیگری نتواند آن را روشن کند.

در هر زمانی می توان ماکروویو را قفل کرد.



۱. کلیدهای Pause /Cancel و Clock را به طور هم زمان فشار دهید.
نتیجه:
◆ ماکروویو قفل می گردد.(هیچ عملکردی را نمی توان انتخاب کرد.)
◆ صفحه نمایشگر علامت " L " را نشان می دهد.



۲. برای بازکردن قفل اجاق ماکروویو، مجدداً کلیدهای Pause/Cancel وClock را هم زمان فشار دهید.
نتیجه:
◆ از اجاق به طور عادی می توان استفاده نمود.

راهنمای لوازم آشپزی

برای پخت غذا در اجاق ماکروویو، امواج ماکروویو بایستی بتوانند بدون اینکه به وسیله ظروف منعکس یا جذب شوند، در غذا نفوذ نمایند.بنابراین در حین انتخاب لوازم آشپزی، بایستی دقت لازم صورت گیرد. اگر روی وسایل آشپزی مورد استفاده عبارت "مقاوم در مقابل ماکروویو" نوشته شده باشد، جای هیچ گونه نگرانی نیست.

جدول زیر انواع لوازم آشپزی را نشان می دهد و چگونگی استفاده از آن ها را در ماکروویو مشخص می نماید.

وسایل آشپزی	مقاوم در برابر ماکروویو	پیشنهادات
فویل آلومینیومی	✓✗	برای محافظت برخی از قسمت ها از پخت زیاد، به مقدارکم می توان استفاده نمود. اگر فویل به دیواره ماکروویوخیلی نزدیک باشد یا از مقدار زیادی فویل استفاده شود،ممکن است سبب بروز جرقه شود.
بشقاب مخصوص برشته کردن	✓	نبایستی بیش از ۸ دقیقه گرم شود.
لوازم چینی	✓	معمولاً ظروف چینی، سفالی، لعابی و چینی استخوانی چنانچه روی آن ها با فلز تزئین نشده باشد، مناسب هستند.
ظروف مقوایی و پلی استر یک بار مصرف	✓	بعضی غذاهای منجمد در این ظروف بسته بندی می شوند.
بسته بندی غذاهای آماده طبخ	✓	
• فنجان های پلی استری	✗	برای گرم کردن غذا به کار می روند. حرارت زیاد ممکن است سبب ذوب شدن پلی استر گردد.
• پاکت های کاغذی	✗	ممکن است آتش بگیرد.
• کاغذهای بازیافت شده با تزئینات فلزی	✗	ممکن است سبب ایجاد جرقه شود.
ظروف شیشه ای		
• ظروف پیرکس	✓	چنانچه تزئینات فلزی نداشته باشند، می توان مورد استفاده قرار داد.
• ظروف شیشه ای نازک	✓	برای گرم کردن غذا و مالیات استفاده می شود. شیشه نازک در صورت حرارت ناگهانی، ممکن است بشکند یا ترک بردارد.
• شیشه های مواد غذایی مثل شیشه سس	✓	درپوش آن باید برداشته شود. فقط برای گرم کردن مناسب است.

وسایل آشپزی	مقاوم در برابر ماکروویو	پیشنهادات
فلزات		
• ظروف	✗	ممکن است سبب جرقه شده و یا آتش بگیرد.
• نایلون های فریزر با بست های فلزی	✗	
کاغذی		
• بشقاب، فنجان، دستمال سفره و کاغذ مخصوص آشپزخانه	✓	برای مدت کوتاه گرم کردن و نیز جذب رطوبت اضافی ممکن است ایجاد جرقه کند.
• کاغذ بازیافت شده	✗	
پلاستیکی		
• ظروف	✓	خصوصاً از نوع ظروف پلاستیکی مقاوم در برابر حرارت باشند. سایر انواع ممکن است در اثر حرارت زیاد تاب بردارند و یا تغییر رنگ دهند. از ظروف ملامینی استفاده نشود.
• سلفون		برای حفظ رطوبت مورد استفاده قرار می گیرد، نباید با غذا تماس داشته باشد، موقع برداشتن آن مواظب خارج شدن بخارات داغ باشید.
• کیسه های فریزر	✓✗	فقط از انواع قابل جوشانیدن و مقاوم در برابر حرارت ماکروویو. نباید خالی از هوا باشد. در صورت لزوم آن را با چنگال سوراخ نمایید.
کاغذ مقاوم در برابرموم یا روغن	✓	برای حفظ رطوبت و جلوگیری از پاشیده شدن، از آن استفاده می‌شود.

✓ : مجاز

✓✗ : با احتیاط مصرف کنید

✗ : غیر مجاز(نا مطمئن)

راهنمای آشپزی

ماکروویو

انرژی ماکروویو در واقع در غذا نفوذ می کند و به وسیله آب، چربی و قند موجود در غذا، جذب می گردد.
امواج ماکروویو سبب می گردد که مولکول های موجود در غذا به سرعت حرکت نمایند. حرکت سریع این مولکول ها موجب به وجود آمدن اصطکاک شده و حرارت به وجودآمده سبب پختن غذا می شود.

پخت

لوازم آشپزی مورد نیاز جهت پخت با ماکروویو:
ظروف آشپزی باید طوری باشد که انرژی ماکروویو برای کارایی هرچه بیشتر بتواند از آن ها عبور نماید. اشعه ماکروویو، به وسیله فلزاتی مثل استیل، آلومینیوم و مس منعکس می شود.اما توسط سرامیک، شیشه، پورسلین (چینی) و پلاستیک و همچنین کاغذ و چوب جذب می گردد. بنابراین هرگز نبایستی غذا را در ظروف فلزی طبخ نمود.

مواد غذایی مناسب جهت پخت در اجاق ماکروویو:
مواد غذایی بسیار متنوعی مانند سبزیجات تازه و منجمد، میوه، ماکارونی، برنج، غلات، حبوبات، ماهی و گوشت برای پخت در اجاق ماکروویو مناسب هستند. سس، فرنی، سوپ، پودینگ بخار داده شده، پیش غذا و سس چاشنی را می توان در اجاق ماکروویو تهیه نمود. به طور کلی ماکروویو برای پخت هر نوع غذایی که به طور عادی روی شبکه گاز تهیه می شود، مناسب است، مثل آب کردن کره یا شکلات.(به بخش "تکنیک ها و تذکرات" مراجعه نمایید.)

پوشش روی غذا در طول پخت:
پوشاندین روی غذا در حین پخت بسیار مهم است. چرا که بخار آب تبخیر تبخیر شده به عمل پخت غذا کمک می کند . روی غذا را می توان با وسایل مختلف پوشاند. به طور مثال : بشقاب سرامیکی، روکش پلاستیکی یا روکش سلفون.

زمان توقف:
زمان توقف پس از پایان پخت غذا از این جهت مهم است که امکان توزیع یکنواخت حرارت را در تمام نقاط غذا فراهم می کند.

راهنمای پخت سبزیجات منجمد:

از یک کاسه پیرکس مناسب با درپوش استفاده کنید. سبزیجات را در حداقل زمان ممکن با درپوش پخت نمایید. به جدول مراجعه نمایید. در صورت نیاز به پخت بیشتر تا رسیدن به نتیجه مطلوب به پخت ادامه دهید. در حین پخت ۲ بار و پس از آن یک بار مواد را بهم بزنید. نمک، ادویه، سبزیجات معطر یا کره را بعد از پخت اضافه نمایید. در طول زمان توقف درپوش را برندارید.

غذا	مقدار	قدرت	زمان (دقیقه)	زمان توقف (دقیقه)	دستورالعمل ها
اسفناج	۳۰۰ گرم	۶۰۰W	۹½ ـ ۱۰½	۲ ـ ۳	مقدار ۱۵ میلی لیتر (یک قاشق غذاخوری)آب سرد اضافه کنید.
بروکلی	۳۰۰ گرم	۶۰۰W	۸½ ـ ۹½	۲ ـ ۳	مقدار ۳۰ میلی لیتر (یک قاشق غذاخوری)آب سرد اضافه کنید.
نخودفرنگی	۳۰۰ گرم	۶۰۰W	۷½ ـ ۸½	۲ ـ ۳	مقدار ۱۵ میلی لیتر (یک قاشق غذاخوری)آب سرد اضافه کنید.
لوبیا سبز	۳۰۰ گرم	۶۰۰W	۸ ـ ۹	۲ ـ ۳	مقدار ۳۰ میلی لیتر (یک قاشق غذاخوری)آب سرد اضافه کنید.
سبزیجات مخلوط (هویج/لوبیا/ذرت)	۳۰۰ گرم	۶۰۰W	۷½ ـ ۸½	۲ ـ ۳	مقدار ۱۵ میلی لیتر (یک قاشق غذاخوری)آب سرد اضافه کنید.
سبزیجات مخلوط (به سبک چینی)	۳۰۰ گرم	۶۰۰W	۸½ ـ ۹½	۲ ـ ۳	مقدار ۱۵ میلی لیتر (یک قاشق غذاخوری)آب سرد اضافه کنید.

راهنمای پخت برنج و ماکارونی:

برنج: از یک کاسه بزرگ پیرکس در دار استفاده کنید. برنج در حین پخت، ری می کند و حجم آن دو برابر می شود. به صورت دربسته پخت کنید.
پس از پایان مدت پخت، قبل از زمان توقف، آن را بهم بزنید و نمک، ادویه و کره اضافه نمایید.
یادآوری: ممکن است بعد از پایان مدت پخت، تمامی آب برنج جذب نشده باشد.

ماکارونی: از یک کاسه بزرگ پیرکس استفاده نمایید. آب جوش و کمی نمک اضافه کنید و خوب بهم بزنید. در حین پخت و بعد از آن ماکارونی را بهم بزنید. در زمان توقف درِ ظرف را بگذارید و پس از آن کاملاً آبکشی کنید.

غذا	مقدار	قدرت	زمان (دقیقه)	زمان توقف (دقیقه)	دستورالعمل ها
برنج سفید (نیمه پز)	۲۵۰ گرم	۹۰۰W	۱۴ - ۱۵	۵	مقدار ۵۰۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید.
	۳۷۵ گرم		۱۶½ ـ ۱۷½		مقدار ۷۵۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید.
برنج قهوه ای (نیمه پز)	۲۵۰ گرم	۹۰۰W	۱۹ ـ ۲۰	۵	مقدار ۵۰۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید.
	۳۷۵ گرم		۲۱ ـ ۲۲		مقدار ۷۵۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید.
برنج مخلوط (برنج + برنج وحشی)	۲۵۰ گرم	۹۰۰W	۱۵ ـ ۱۶	۵	مقدار ۵۰۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید.
	۳۷۵ گرم		۱۷½ ـ ۱۸½		مقدار ۷۵۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید.
غلات مخلوط (برنج+ حبوبات)	۲۵۰ گرم	۹۰۰W	۱۶ـ ۱۷	۵	مقدار ۴۰۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید.
	۳۷۵ گرم		۲۰ ـ ۲۱		مقدار ۵۵۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید.
ماکارونی	۲۵۰ گرم	۹۰۰W	۱۰ ـ ۱۱	۵	مقدار ۱۰۰۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید.
	۳۷۵ گرم		۱۲ ـ ۱۴		مقدار ۲۰۰۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید.

راهنمای پخت سبزیجات تازه:

از یک کاسه پیرکس مناسب با درپوش استفاده کنید. ۳۰ ـ ۴۵ میلیمتر آب سرد (۲ ـ ۳ قاشق سوپخوری) برای هر ۲۵۰ گرم سبزی اضافه نمایید. مگر اینکه آبی از نوع دیگر مورد نیاز باشد. به جدول مراجعه نمایید. هدف، عمل پخت در حداقل زمان می باشد. (جدول را ببینید.) پخت را ادامه دهید تا به نتیجه مطلوب برسید. مواد را یک بار در حین پخت اضافه نمایید. در طول زمان پخت ۳ دقیقه ای، در پوش را برندارید.

تذکر: سبزیجات را به قطعات یکنواختی خرد کنید. هرچه سبزیجات را ریزتر خرد، آن ها زودتر پخته می شوند.

همه سبزیجات تازه باید با حداکثر قدرت ماکروویو (۹۰۰ W) پخته شوند.

غذا	مقدار	زمان (دقیقه)	زمان توقف (دقیقه)	دستورالعمل ها
بروکلی	۲۵۰ گرم ۵۰۰ گرم	۳½ ـ ۴ ۷ ـ ۷½	۳	خوشه های کوچک و یکدستی آماده کنید. ساقه های آن ها را در مرکز قرار دهید.
کلم بروکسل	۲۵۰ گرم	۵½ ـ ۶½	۳	مقدار ۶۰ ـ ۷۵ میلی لیتر(۵ ـ ۶ قاشق غذاخوری) آب اضافه نمایید.
هویج	۲۵۰ گرم	۴ ـ ۴½	۳	هویج ها را به برش های مساوی تقسیم کنید.
گل کلم	۲۵۰ گرم ۵۰۰ گرم	۴ ـ ۴½ ۷½ ـ ۸½	۳	خوشه های کوچک و یکدستی آماده کنید. ساقه ها را در مرکز بچینید.
کدو	۲۵۰ گرم	۳½ ـ ۴	۳	کدو ها را برش عرضی بدهید. مقدار ۳ میلی‌لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب یا کمی کره اضافه کنید. آنقدر پخته شود تا نرم شود.
بادمجان	۲۵۰ گرم	۲½ ـ ۳	۳	بادمجان را به قطعات کوچک ببرید و یک قاشق غذاخوری آب لیمو به آن اضافه کنید.
تره فرنگی	۲۵۰ گرم	۳½ ـ ۴	۳	تره فرنگی ها را به قطعات ضخیم ببرید.
قارچ	۱۲۵ گرم ۲۵۰ گرم	۱ ـ ۱½ ۲ ـ ۲½	۳	قارچ های درسته ریز و یا خرد شده را آماده کنید و به هیچ وجه آب اضافه نکنید. مقداری آبلیمو به آن بزنید و کمی نمک و فلفل اضافه کنید.قبل از سرو اجازه دهید تا آب آن کاملاً گرفته شود.
پیاز	۲۵۰ گرم	۴ـ ۴½	۳	پیاز ها را خرد کرده یا به دو نیم تقسیم کنید. فقط ۱۵ میلی لیتر(یک قاشق غذاخوری) آب به آن اضافه نمایید.
فلفل	۲۵۰ گرم	۳½ ـ ۴	۳	فلفل ها را خرد کنید.
سیب زمینی	۲۵۰ گرم ۵۰۰ گرم	۳ ـ ۴ ۷ ـ ۸	۳ ۳	سیب زمینی پوست کنده را وزن کنید و آن ها را به دو یا چهار قسمت مساوی تقسیم کنید.
شلغم	۲۵۰ گرم	۴½ ـ ۵	۳	شلغم ها را به صورت مکعب های کوچک خرد کنید.

گرم کردن

اجاق ماکروویو شما، غذا را در زمان بسیار کمتری نسبت به اجاق های معمولی گرم می کند.

از جدول صفحه بعد به عنوان راهنما برای تعیین سطح قدرت و مدت زمان گرم کردن استفاده کنید. زمان های در نظر گرفته شده در این جدول، برای مایعاتی با درجه حرارت متعارف در حدود ۱۸°+ تا ۲۰°+ سانتیگراد و برای غذاهای سرد با درجه حرارتی حدود ۵°+ تا ۷°+ سانتیگراد می باشد.

چیدن و پوشاندن روی غذاها

از پختن قطعات بزرگ مثل ماهیچه گوشت خودداری کنید. زیرا قبل از اینکه مغز گوشت کاملاً بپزد، روی آن‌ها پخته و خشک می گردد. پخت قطعات کوچک تر گوشت نتیجه کاملاً مطلوب تری دارد.

سطح قدرت و بهم زدن

بعضی از غذاها با درجه حرارت ۹۰۰ W طبخ می شوند، درحالی که برخی دیگر بایستی با حرارت ۶۰۰ W ، ۴۵۰ W ، یا حتی ۳۰۰ W بپزند.

برای راهنمایی به جدول مراجعه نمایید. به طور کلی، اگر غذا لطیف باشد یا به مقدار زیادی باشد یا اگر نوعاً به سرعت گرم می شود، (مثل پیراشکی گوشت) بهتر است که غذا را با درجه حرارت پایین تری گرم کنید.

برای نتیجه بهتر، در حین گرم شدن، غذا را خوب بهم بزنید یا آن را برگردانید. در صورت امکان، قبل از سرو کردن نیز آن را بهم بزنید.

در هنگام گرم کردن مایعات یا غذای کودک، توجه ویژه ای مبذول دارید. برای جلوگیری از پاشیدن مایعات در حال جوشیدن و احتمال بروز سوختگی پوست، قبل ، در هنگام و بعد از گرم کردن ، آن ها را بهم بزنید. در طول مدت زمان توقف، آن را در ماکروویو نگه دارید. پیشنهاد می‌کنیم که یک قاشق پلاستیکی یا شیشه ای داخل مایع بگذارید. از گرم کردن بیش از حد غذا (و در نتیجه ضایع شدن آن) پرهیز کنید. ترجیحاً بهتر است زمان پخت کمتری تخمین زده شود و در صورت لزوم بعداً میزان آن افزایش یابد.

گرم کردن و زمان توقف

اگر برای بار اول غذا را گرم می کنید، بهتر است که برای مراجعات بعدی، زمان صرف شده را یادداشت کنید.

همیشه مطمئن شوید که همه قسمت های غذا گرم شده است. اجازه دهید که غذا برای زمان کوتاهی پس از گرم شدن در ماکروویو باقی بماند تا حرارت به طور یکنواخت در همه جای غذا توزیع شود. زمان توقف پس از گرم کردن ۲ ـ ۴ دقیقه است، در غیر این صورت زمان دیگری در جدول پیشنهاد شده است. در موقع گرم کردن مایعات و غذای کودک، دقت بیشتری نمایید. به بخش " توصیه های ایمنی " نیز مراجعه نمایید.

گرم کردن مایعات

همیشه پس از خاموش شدن ماکرووی، حداقل ۲۰ ثانیه زمان توقف در نظر گرفته شود تا حرارت به طور یکنواخت در همه جای غذا توزیع شود. در صورت لزوم در حین گرم کردن و همیشه پس از گرم کردن، بهم بزنید. برای جلوگیری از پاشیدن مایعات و سوختگی احتمالی بایستی یک قاشق پلاستیکی یا شیشه ای داخل مایع قرار دهید و قبل، بعد و در حین حرارت دادن بهم بزنید.

راهنمای آشپزی (ادامه)

گرم کردن غذای کودک

غذای کودک:

غذای کودک را داخل یک ظرف سرامیکی گود بریزید. با یک در پوش پلاستیکی روی آن بپوشانید. پس از گرم کردن خوب بهم بزنید. قبل از سرو کردن، اجازه دهید که ۲ تا ۳ دقیقه به همان صورت بماند. دوباره بهم بزنید و درجه حرارت آن را کنترل نمایید. درجه حرارت پیشنهادی مناسب برای سرو غذا °۳۰ ـ °۴۰ سانتیگراد است.

شیر کودک:

شیر را داخل شیشه استریل شده بریزید. بدون در، گرم کنید. هرگز شیشه کودک را با سرپستانک آن حرارت ندهید. چون ممکن است در اثر بالا رفتن درجه حرارت، شیشه منفجر شود. قبل از زمان توقف و پیش از سرو نمودن، شیشه را خوب تکان دهید. همیشه قبل از دادن شیر یا غذا به کودک، درجه حرارت آن را کنترل کنید. درجه حرارت پیشنهادی مناسب برای سرو °۳۷ سانتیگراد است.

یادآوری:

غذای کودک را باید حتماً قبل از سرو نمودن به دقت کنترل نمود تا از سوختگی جلوگیری شود. از جدول بعدی به عنوان راهنمای گرم کردن و انتخاب سطح قدرت و زمان استفاده کنید.

گرم کردن مایعات و غذا:

ازسطوح قدرت و زمان داده شده در این جدول به عنوان راهنمای گرم کردن استفاده کنید.

غذا	مقدار	قدرت	زمان (دقیقه)	زمان توقف (دقیقه)	دستورالعمل ها
نوشیدنی ها (قهوه، چای و آب)	۱۵۰ میلی لیتر (۱ فنجان) ۳۰۰ میلی لیتر (۲ فنجان) ۴۵۰ میلی لیتر (۳ فنجان) ۶۰۰ میلی لیتر (۴ فنجان)	۹۰۰ W	۱ ـ ½۱ ½۱ـ ۲	۱ ـ ۲	نوشیدنی را داخل فنجان بریزید و بدون درپوش گرم کنید: ۱ فنجان را در وسط صفحه گردان، ۲ فنجان را روبروی هم و ۳ فنجان را به صورت دایره ای قرار دهید. در طول زمان توقف آن ها را در اجاق نگه دارید.
سوپ (سرد)	۳۵۰ گرم ۴۵۰ گرم ۵۵۰ گرم	۹۰۰W	۳ ـ ½۳ ½۳ ـ ½۴ ۴ ـ ۵	۲ ـ ۳	داخل یک بشقاب یا کاسه سرامیکی گود بریزید. با یک درپوش پلاستیکی در آن را ببندید. بعد از گرم کردن خوب بهم بزنید قبل از سرو کردن، مجدداً بهم بزنید.
خورش ها (سرد)	۳۵۰ گرم	۶۰۰W	۵ ـ ۶	۲ ـ ۳	خورش را در یک بشقاب گود بریزید. با یک درپوش پلاستیکی در آن را ببندید. در حین گرم شدن، گه گاهی بهم بزنید و مجدداً قبل از زمان توقف و سرو نمودن این عمل را تکرار کنید.
ماکارونی با سس (سرد)	۳۵۰ گرم	۶۰۰W	½۴ ـ ½۵	۳	ماکارونی (مثل اسپاگتی یا رشته فرنگی تخم مرغی) را داخل یک بشقاب تخت سرامیکی بریزید و روی آن را با سلفون بپوشانید. قبل از سرو کردن بهم بزنید.

غذا	مقدار	قدرت	زمان (دقیقه)	زمان توقف (دقیقه)	دستورالعمل ها
پیراشکی پر شده با سس (سرد)	۳۵۰ گرم	۶۰۰W	۵ ـ ۶	۳	پیراشکی ها (مثل راویولی، تورتلینی) را در یک بشقاب سرامیکی گود بریزید. روی آن را با درپوش پلاستیکی بپوشانید. در حین طبخ گه گاهی آن را بهم بزنید.
غذای بشقابی (سرد)	۳۵۰ گرم ۴۵۰ گرم ۵۵۰ گرم	۶۰۰W	½۴ ـ ½۵ ½۵ ـ ½۶ ۷ - ۸	۳	بشقاب مشتمل بر ۲ ـ ۳ نوع غذاست. غذاها را در ظرف سرامیکی قرار داده و با سلفون بپوشانید.

راهنما برای گرم کردن دوتایی:

ازسطوح قدرت و زمان داده شده در این جدول به عنوان راهنمای گرم کردن استفاده کنید.

غذا	مقدار	قدرت	زمان (دقیقه)	زمان توقف (دقیقه)	دستورالعمل ها
مرغ با کاری و برنج (سرد)	۲×۳۵۰ گرم	۹۰۰W	۶ ـ ۷	۳	غذا را در ۲ بشقاب سرامیکی بریزید. روی آن را با سلفون مخصوص ماکروویو بپوشانید. یکی را مستقیماً روی صفحه گردان و دیگری را روی پایه فلزی قرار دهید.
غذای بشقابی (سرد)	۲×۳۵۰ گرم	۹۰۰W	½۵ - ½۶	۳	غذای شامل ۳ تا ۳ نوع غذا را در دو بشقاب سرامیکی بریزید. روی آن را با سلفون مخصوص ماکروویو بپوشانید. یکی را مستقیماً روی صفحه گردان و دیگری را روی پایه فلزی قرار دهید.

راهنمای آشپزی (ادامه)

گرم کردن غذا و شیر کودک:

ازسطوح قدرت و زمان داده شده در این جدول به عنوان راهنمای گرم کردن استفاده کنید.

غذا	مقدار	قدرت	زمان	زمان توقف (دقیقه)	دستورالعمل ها
غذای کودک (سبزیجات+ گوشت)	۱۹۰ گرم	۶۰۰W	۳۰ ثانیه	۲ ـ ۳	غذا را داخل یک بشقاب سرامیکی گود بریزید و روی آن راپیوشانید. پس از پایان مدت طبخ بهم بزنید و درجه حرارت را به دقت کنترل کنید.
پوره بچه (غلات+ شیر+ میوه)	۱۹۰ گرم	۶۰۰W	۲۰ ثانیه	۲ ـ ۳	پوره را داخل یک بشقاب سرامیکی گود بریزید و روی آن را بپوشانید. پس از پایان زمان طبخ، بهم بزنید. ۲ ـ ۳ دقیقه صبر کنید. قبل از سرو نمودن خوب بهم بزنید و درجه حرارت آن را به دقت کنترل کنید.
شیر کودک	۱۰۰ میلی لیتر ۲۰۰ میلی لیتر	۳۰۰W	۳۰ـ۴۰ ثانیه ۱ دقیقه تا ۱ دقیقه و ۱۰ ثانیه	۲ ـ ۳	خوب بهم بزنید و تکان دهید و آن را داخل یک شیشه استریل بریزید و آن را در وسط صفحه گردان قرار دهید. درب آن را ببندید. خوب تکان دهید و حداقل ۳ دقیقه صبر کنید. قبل از سرو نمودن نیز خوب تکان دهید و درجه حرارت آن را به دقت کنترل کنید.

یخ زدایی:

اجاق ماکروویو بهترین وسیله یخ زدایی غذای منجمد است. امواج ماکروویو غذاهای منجمد را به آرامی و در زمان کوتاهی یخ زدایی می نماید. این عملکرد به خصوص زمانی که میهمانان سرزده به منزل شما می آیند از کاربرد زیادی برخوردار است.

یخ مرغ بایستی قبل از پخت کاملاً آب شود. هرگونه بست فلزی را از بسته بندی مرغ بازکرده و روکش آن را بردارید تا آب حاصل از یخ ذوب شده، خارج شود.

غذای منجمد را در یک ظرف بدون درپوش قرار دهید. پس از انجام نیمی از کار آب آن را خالی کنید و هرچه سریع تر دل و جگر مرغ را بیرون بیاورید.

- گاه گاهی به غذا سربزنید تا مطمئن شوید که گرم نشده باشد.

اگر در حین یخ زدایی، قسمت های کوچک تر و نازک تر غذای در حال یخ زدایی، شروع به گرم شدن نمود، بایستی آن قسمت ها را با تکه های کوچکی از فویل آلومینیومی بپوشانید.

اگر متوجه شدید که قسمت های خارجی مرغ شروع به گرم شدن نموده است، کار را متوقف نمایید. قبل از ادامه کار بگذارید تا مدت ۲۰ دقیقه به همان صورت باقی بماند.

در زمان توقف، ماهی، گوشت و مرغ را مدتی به حال خود بگذارید تاکار ذوب شدن یخ آن ها کاملاً انجام گیرد. مدت زمان توقف برای کامل شدن یخ زدایی، بسته به مقدار غذا ، متفاوت است. لطفاً به جدول زیر رجوع شود.

تذکر: غذاهای پخش شده بهتر از قطعات درشت یخ زدایی می گردند و مقادیر کمتر سریع تر از مقادیر زیادتر یخ زدایی می شود. این تذکر را در حین منجمد کردن و یخ زدایی نمودن غذا در نظر داشته باشید.

- برای یخ زدایی غذای منجمد با دمای حدود ۱۸- تا ۲۰۰- درجه سانتیگراد، از جدول صفحه بعد به عنوان راهنما استفاده نمایید.

فارسی

همه غذاهای منجمد بایستی با سطح قدرت مخصوص یخ زدایی (W ۱۸۰) از حالت انجماد خارج گردند.

غذا	مقدار (دقیقه)	زمان (دقیقه)	زمان توقف	دستورالعمل ها
گوشت چرخ کرده استیک	۲۰۰ گرم ۴۰۰ گرم ۲۵۰ گرم	۷½ ـ ۸½ ۱۴ ـ ۱۶ ۷½ ـ ۸½	۵ ـ ۳۰	گوشت را روی یک بشقاب سرامیکی پهن قرار دهید لبه های باریک تر را با فویل آلومینیومی بپوشانید.پس از گذشتن نیمی از زمان یخ زدایی،آن را برگردانید.
مرغ تکه های مرغ مرغ کامل	۵۰۰ گرم (۲ تکه) ۱۰۰۰ گرم	۱۶ ـ ۱۸ ۳۱ ـ ۳۳	۱۵ ـ ۶۰	در ابتدا، قطعات مرغ را طوری در بشقاب سرامیکی مسطح قرار دهید که پوست مرغ به طرف پایین باشد. قسمت های نازک تر مثل نوک بال ها و پایین ران ها را با فویل آلومینیومی بپوشانید. پس از گذشتن نیمی از زمان یخ زدایی، آن را برگردانید.
ماهی فیله ماهی	۲۰۰ گرم ۴۰۰ گرم	۷ ـ ۸ ۱۴ ـ ۱۵	۱۰ ـ ۲۵	ماهی منجمد را در وسط یک بشقاب سرامیکی مسطح قرار دهید. قطعات باریک تر را زیر قطعات کلفت تر بگذارید. قسمت های انتهایی باریک فیله ها و دم ماهی کامل را با فویل آلومینیومی بپوشانید. پس از گذشت نیمی از زمان یخ زدایی آن ها را برگردانید.
میوه جات توت	۲۵۰ گرم	۷½ ـ ۸½	۵ ـ ۱۰	میوه ها را روی یک بشقاب شیشه ای گرد مسطح پخش نمایید.(با یک قطر بزرگ)
نان نان گرد (هر کدام ۵۰ گرم) تست/ ساندویچ	۲ تکه ۴ تکه ۲۵۰ گرم	۱ ـ ۱½ ۳ ـ ۳½ ۶ ـ ۶½	۵ ـ ۲۰	قرص های نان گرد را به صورت دایره ای روی کاغذ نسوز قرار دهیدو اگر نان باگت دارید آن ها را به صورت افقی بچینید و روی صفحه گردان بگذارید. پس از گذشت نیمی از زمان یخ زدایی، آن ها را برگردانید.

گریل(کباب پز):

المنت حرارتی گریل در زیر سقف محفظه داخلی ماکروویو قرار دارد. این المنت وقتی کار می کند که در ماکروویو بسته بوده و صفحه گردان در حال چرخیدن است. چرخش صفحه گردان سبب می گردد که غذا به طور یکنواخت برشته شود، از قبل گرم کردن گریل به مدت ۴ دقیقه سبب می گردد که غذا سریع تر برشته شود.

لوازم آشپزی برای گریل:

بایستی در مقابل آتش مقاوم باشند و ممکن است فلز در آن ها به کار رفته باشد. از هیچ نوع لوازم پلاستیکی استفاده ننمایید، زیرا ممکن است ذوب شوند.

غذاهای مناسب برای گریل:

قطعات گوشت، سوسیس، همبرگر، استیک، ورقه های نازک گوشتران و سردست، قطعات نازک ماهی، ساندویچ و همه نوع نان تست با محتویات روی آن.

یادآوری مهم:

وقتی که فقط از حالت گریل استفاده می نمایید، مطمئن شوید که المنت حرارتی گریل، زیر سقف و در حالت افقی قرار گرفته و نه به صورت عمودی رو به دیواره پشت. به خاطر داشته باشید که غذا باید روی سه پایه بلند قرار گیرد، مگر اینکه دستورالعمل دیگری پیشنهاد شده باشد.

ماکروویو + گریل

در این حالت، حرارت متصاعد از گریل با سرعت پخت ماکروویو ترکیب می شود. این حالت فقط وقتی فعال است که در، بسته بوده و صفحه گردان در حال چرخش باشد. چرخش صفحه گردان سبب می شود تا غذا به طور یکنواخت برشته شود. سه حالت ترکیبی در این مدل وجود دارد: گریل + ۳۰۰W، گریل + W ۴۰۰، گریل + ۶۰۰W .

وسایل مربوط جهت پخت با ماکروویو + گریل:

لطفاً از لوازمی استفاده نمایید که امواج ماکروویو می تواند از آن ها عبور نماید. این لوازم بایستی نسوز باشند. در حالت ترکیبی از لوازم فلزی استفاده ننمایید. از هیچ گونه لوازم پلاستیکی نیز استفاده نکنید چون ممکن است ذوب شود.

غذاهای مناسب برای پخت ماکروویو + گریل:
غذاهای مناسب برای حالت ترکیبی شامل همه نوع غذای پخته شده که نیاز به گرم کردن یا برشته شدن دارند، می باشد.(مثل ماکارونی پخته شده) و همچنین برای غذاهایی که نیاز به مدت زمان پخت کمتری برای برشته شدن دارند، مناسب می باشد. این حالت همچنین برای غذاهایی با قطر زیاد که باید روی آن ها برشته و ترد می تواند مورد استفاده قرار گیرد. (مثل قطعات مرغ، آن ها را در طبخ برگردانید) برای اطلاعات بیشتر لطفاً به جدول گریل مراجعه نمایید.

یادآوری مهم:

وقتی که فقط از حالت ترکیبی (ماکروویو + گریل) استفاده می نمایید، مطمئن شوید که المنت حرارتی گریل به صورت افقی زیر سقف قرار گرفته است نه به صورت عمودی روی دیواره پشتی. غذا بایستی روی پایه فلزی بلند قرار داده شود، مگر دستورالعمل دیگری پیشنهاد گردد و یا بایستی روی صفحه گردان گذاشته شود. لطفاً به دستورات جدول زیر مراجعه شود.

اگر دو طرف غذا بایستی برشته شود ، غذا را برگردانید.

راهنمای آشپزی (ادامه)

راهنمای گریل برای غذاهای تازه:

گریل را با روش کارکرد گریل به مدت ۴ دقیقه گرم نمایید.

از سطوح قدرت و زمان داده شده در این جدول به عنوان راهنمای گریل استفاده کنید.

غذای تازه	مقدار	قدرت	زمان (دقیقه) ۱ طرف	زمان (دقیقه) ۲ طرف	دستورالعمل ها
تکه های نان تست	۴ تکه هرکدام۲۵گرم	فقط گریل	۴ ـ ۵	۴½ ـ ۵½	تکه های نان تست را کنار یکدیگر روی پایه فلزی قرار دهید.
نان تست و پنیر و گوجه فرنگی	۲ تکه (۳۰۰ گرم)	۳۰۰W + گریل	۴ ـ ۵	--	ابتدا قطعات نان را برشته نمایید. تست را با محتویات روی آن روی پایه فلزی
گوجه فرنگی کباب شده	۲۰۰ گرم (۲ تکه) ۴۰۰ گرم (۴ تکه)	۳۰۰W + گریل	۳½ ـ ۴½ ۵ ـ ۶	--	گوجه فرنگی ها را به ۲ نیم تقسیم نمایید. مقداری پنیر روی آن ها بگذارید. آن ها را داخل یک ظرف پیرکس تخت به صورت دایره بچینید. سپس ظرف را روی پایه فلزی قرار دهید.
تست هاوایی (آناناس، ژامبون و تکه های پنیر)	(۲ تکه) ۳۰۰ گرم (۴ تکه) ۶۰۰ گرم	۴۵۰W + گریل	۳½ ـ ۴ ۶ ـ ۷	--	ابتدا نان را تست نمایید. تست را با محتویات روی آن روی پایه فلزی قرار دهید. ۲ تست را مقابل هم روی پایه فلزی بگذارید. مدت ۲ـ۳ دقیقه صبر کنید.
سیب زمینی پخته	۲۵۰ گرم ۵۰۰ گرم	۶۰۰W + گریل	۴½ ـ ۵½ ۸ ـ ۹	--	سیب زمینی ها را به دو نیم تقسیم نمایید. آن ها را به صورت دایره طوری روی پایه فلزی قرار دهید که سطح برش خورده آن ها به طرف بالا قرار گیرد.
قطعات مرغ	۴۵۰-۵۰۰ گرم (۲ تکه)	۳۰۰W + گریل	۸ ـ ۹	۹ ـ ۱۰	روی قطعات مرغ روغن و ادویه بمالید. آن ها را به صورت دایره به طوری که استخوان در وسط قرار بگیرد، بچینید. یک تکه مرغ را تنها در وسط پایه فلزی قرار ندهید. مدت ۲ ـ ۳ دقیقه صبر کنید.

غذای تازه	مقدار	قدرت	زمان (دقیقه) ۱ طرف	زمان (دقیقه) ۲ طرف	دستورالعمل ها
قطعات گوشت بره (متوسط)	۴۰۰ گرم (۴ تکه)	فقط گریل	۱۱ ـ ۱۳	۸ ـ ۹	روی قطعات گوشت بره را روغن و ادویه بمالید. آن ها را به صورت دایره روی پایه فلزی قرار دهید. پس از کباب کردن ۲ ـ ۳ دقیقه صبر کنید.
استیک	۲۵۰ گرم (۲ تکه)	ماکروویو + گریل	۳۰۰W + گریل ۷ ـ ۸	فقط گریل ۶ ـ ۷	روی استیک روغن و ادویه بمالید. آن ها را به صورت دایره ای روی پایه فلزی بچینید. پس از کباب کردن ۲ ـ ۳ دقیقه صبر کنید.
سیب پخته	۱ سیب (حدوداً ۲۰۰ گرم) ۲ سیب (حدوداً ۴۰۰ گرم)	۳۰۰W + گریل	۴ ـ ۴½	--	داخل سیب را خالی کنید و با مربا پر کنید. روی آن بادام بگذارید. سیب ها را روی یک ظرف صاف پیرکس قرار دهید. ظرف را روی صفحه گردان قرار دهید.

راهنمای آشپزی (ادامه)

تذکرات ویژه

آب کردن کره
مقدار ۵۰ گرم کره را داخل یک ظرف کوچک شیشه ای گدو قرار دهید. روی آن را درپوش پلاستیکی بگذارید. با قدرت W ۹۰۰ ، به مدت ۳۰ تا۴۰ ثانیه حرارت دهید تا کره آب شود.

آب کردن شکلات
مقدار ۱۰۰ گرم شکلات را داخل یک ظرف شیشه ای کوچک و گود قرار دهید. با قدرت ۴۵۰W، به مدت ۳ تا ۵ دقیقه حرارت دهید تا شکلات آب شود. در حین آب شدن یک یا دو با بهم بزنید. موقع خارج کردن، از دستکش فر استفاده نمایید.

آب کردن موم عسل
مقدار ۲۰ گرم موم عسل را داخل یک ظرف شیشه ای کوچک و گود قرار دهید. با قدرت ۳۰۰W، به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه حرارت دهید تا عسل آب شود.

آب کردن ژلاتین
ورقه های ژلاتین خشک (۱۰ گرم) را به مدت ۵ دقیقه در آب سرد قرار دهید. ژلاتین خیس شده را داخل یک کاسه پیرکس کوچک بگذارید. مدت یک دقیقه با حرارت W ۳۰۰ گرم نمایید. پس از آب شدن، بهم بزنید.

تزئینات روی کیک ساده و خامه ای
پودر فوری (حدود ۱۴ گرم) را با ۴۰ گرم شکر و ۲۵۰ میلی لیتر آب سرد مخلوط نمایید. با استفاده از قدرت ۹۰۰W، به مدت ½ ۳ تا ½ ۴ دقیقه به صورت درباز در یک کاسه پیرکس حرارت دهید تا ژله تزئین روی کیک شفاف شود. در حین پخت دوبار بهم بزنید.

تهیه مربا
مقدار ۶۰۰ گرم میوه (مخلوطی از میوه های مختلف) را در یک کاسه پیرکس دردار با سایز مناسب بریزید. مقدار ۳۰۰ گرم شکر به آن اضافه نمایید و خوب بهم بزنید.
با قدرت ۹۰۰W، به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه به صورت دربسته حرارت دهید. در حین پخت چندین بار بهم بزنید.
آن را مستقیماً داخل شیشه های کوچک در دار بریزید. درب ظرف را به مدت ۵ دقیقه در طول زمان توقف بر ندارید.

تهیه پودینگ
پودر پودینگ را با شکر و شیر (۵۰۰ میلی لیتر) طبق دستورالعمل کارخانه سازنده مخلوط نمایید و خوب بهم بزنید. از یک کاسه پیرکس در دار با سایز مناسب استفاده کنید. با قدرت ۹۰۰W، به مدت ½ ۶ تا ½ ۷ دقیقه به صورت دربسته حرارت دهید. در حین طبخ چندین بار خوب بهم بزنید.

برشته کردن بادام
مقدار ۳۰ گرم تکه های بادام را به طور یکنواخت روی یک بشقاب سرامیکی سایز متوسط پخش نمایید. با قدرت W ۶۰۰ ، به مدت ½ ۳ تا ½ ۴ دقیقه حرارت دهید و در حین طبخ چندین بار بهم بزنید. بگذارید مدت ۲ تا۳ دقیقه در ماکروویو باقی بماند. در موقع بیرون آوردن، از دستکش فر استفاده نمایید.

تمیز کردن اجاق ماکروویو

قسمت های زیر در ماکروویو بایستی به طور مرتب تمیز شوند تا از جمع شدن روغن و ذرات مواد غذایی در آن ها جلوگیری گردد:

- **سطوح داخلی و خارجی**
- **در، و زوار آن**
- **صفحه گردان و حلقه های دوار**

☛ **همیشه** مطمئن شویدکه زوار در، تمیز است و در، کامل بسته می شود.

۱. بدنه خارجی را با یک دستمال نرم و آب گرم و صابون تمیز نمایید. سپس آبکشی و خشک نمایید.

۲. با یک دستمال صابونی نم دار، غذاهای پاشیده شده و لکه های روی سطح داخلی یا روی صفحه گردان را تمیز نمایید. تمیز و خشک کنید.

۳. برای پاک کردن مواد غذایی خشک شده و به منظور از بین بردن بو، یک فنجان آب لیموی رقیق شده روی صفحه گردان گذاشته و به مدت ۱۰ دقیقه با حداکثر قدرت، حرارت دهید.

۴. بشقاب را در صورت ضرورت بشویید.

✉ داخل سوراخ های تهویه آب نریزید. هرگز از مواد پاک کننده یا حلال های شیمیایی استفاده نکنید. در موقع تمیز کردن زواردر، دقت نمایید تا مطمئن شوید که :
- هیچ ذره ای در آنجا جمع نشده باشد.
- هیچ ذره ای از بسته شدن در، جلوگیری نمی نماید.

✉ محفظه اجاق ماکروویو را بلافاصله پس از هر بار استفاده، با مایع پاک کننده ملایم شستشو دهید، البته قبل از پاک کردن، اجازه دهید تا محفظه اجاق خنک شود تا باعث ایجاد سوختگی نشود.

تعمیر و نگهداری اجاق ماکروویو

برای نگهداری یا سرویس ماکروویو خود، باید احتیاط های ساده زیر را در نظر داشته باشید.

در صورتی که در یا زوار آن آسیب دیده، نباید از آن استفاده شود:

- **در صورتی که لوله های آن شکسته است.**
- **در صورتی که زوارهای آن خراب شده است.**
- **در صورتی که روکش ماکروویو آسیب دیده یا فرو رفته باشد.**

برای تعمیر فقط باید از تکنسین های سرویس ماکروویو کمک بگیرید.

☛ **هرگز** روکش خارجی ماکروویو را برندارید، اگر ماکروویو ایرادی داشت و نیاز به تعمیر بود، یا در مورد وضعیت آن شک دارید:

- دوشاخه آن را از پریز برق خارج کنید.
- با نزدیک ترین مرکز خدمات پس از فروش تماس بگیرید.

✉ اگر می خواهید برای مدتی از ماکروویو استفاده نکنید، برای نگهداری آن یک مکان خشک و بدون گرد و غبار را انتخاب نمایید.

دلیل: گرد و غبار و رطوبت ممکن است بر عملکرد قسمت های فعال کننده ماکروویو اثر نامطلوب بگذارد.

✉ این ماکروویو برای استفاده غیر خانگی طراحی نشده است.

مشخصات فنی

سامسونگ همواره تلاش کرده است تا محصولات خود را بهبود بخشد. بر همین اساس، ممکن است طراحی دستگاه و مندرجات این کتابچه بدون اطلاع قبلی دستخوش تغییراتی گردد.

مدل	GE4020W/GE4020
منبع انرژی	230 V ~ 50 Hz
مصرف برق ماکروویو گریل حالت ترکیبی	 1500W 1300W 2800W
قدرت خروجی	100 W / 900W(IEC-705)
فرکانس مورد لزوم	2450 MHz
مگنترون	OM75P(31)
سیستم خنک کننده	موتور پنکه خنک کننده
ابعاد دستگاه (طول x ارتفاع x عرض) ابعاد بیرونی دستگاه ابعاد محفظه داخل	 555×313×459 mm 375×262×392 mm
حجم	۴۰ لیتر
وزن خالص	 تقریبی ۲۰کیلو گرم

SAMSUNG

ELECTRONICS